

UTVIKLINGSTRAPP, UTHOLDENHETSIDRETT

Idrett: Roing

Kjønn: Jenter

Tidsperiode: 1. → 12. treningsår (13 – 24 år)

Rammebetingelser	1. – 2. treningsår	3. - 4. treningsår	5. - 6 treningsår	7. - 8. treningsår	9. – 10. treningsår	11.-12.treningsår
Bosted:	Hos foresatte	Hos foresatte	Hos foresatte evt. skolebestemt	Hos foresatte evt. skolebestemt	Avhengig av treningsgruppe NR	Bestemmes av elite- / jentegruppe NR
Studier/jobb:	Ungdomskole	Ungdomskole	Videregående skole helst idrettsklasse	Videregående skole helst idrettsklasse	Studie/jobb deltid	Studie/jobb deltid
Trener:	Klubb	Klubb	Klubb + NR junior-trener	Klubb + NR U-23 trener /jentetrener	NR U-23 trener/jente-trener	NR landslagstrener / jentetrener
Treningsmuligheter: <i>Grunnlagstrening (vinter)</i>	Tilgang basistrening inne + ute 3 økter/uke	Tilgang basistrening inne/ute 3 økter/uke + roergometer/basseng 2 økter/uke	Tilgang basistrening inne/ute 6 økter/uke + roergometer/basseng 3 økter/uke	Tilgang basistrening inne/ute 6 økter/uke + roergometer/basseng 4 økter/uke	Tilgang basistrening inne/ute 8 økter/uke + roergometer/basseng 4 økter/uke + båttrening 1 x 3 uker	Tilgang basistrening inne/ute 10 økter/uke + roergometer/basseng 6 økter/uke + båt-trening 2 x 3 uker + høydetren. 1x3 uker
<i>Spesifikk trening (sommer)</i>	Tilgang scullerbåter 3 økter / uke	Tilgang sculler- + en-åredébåter 5 økter/uke	Tilgang sculler- + en-åredébåter 9 økter/uke	Tilgang spesialbåttype 10 økter / uke	Tilgang spesialbåttype 12 økter/uke	Tilgang spesialbåttype 14 økter/uke + høydetren. 2 x 3 uker
Organisatorisk ansvar og økonomisk støtte:	Klubb	Klubb	Klubb + NR juniorutvalg	Klubb + NR U-23 utvalg	Klubb + NR U-23 utvalg	Klubb + NR eliteutvalg + OLT
Stikkord for treningsmiljøer, <i>Fokus på:</i> <i>Aktivitetsglede</i> <i>Mestring</i> <i>Læring</i> <i>Utvikling</i> <i>Treningsglede/vilje</i> <i>Langsiktig målstyring</i> <i>Langsiktig planlegging</i> <i>Målklarhet/synlighet</i> <i>Samarbeid mellom organisasjonsledd</i> <i>Samarbeidspartnere:</i> <i>- utdanning</i> <i>- yrke</i> <i>Krav til trenere</i> <i>Krav til støtteapparat</i>	Fokus på utvikling av basiskvaliteter og basisferdigheter Fokus på utvikling av sosiale relasjoner Fokus på utvikling av engasjement/innlevelse i de enkelte treningsaktiviteter / opplevelse av mestring Felles trening jenter/gutter	Fokus på utvikling av grunnleggende spesialferdigheter Fokus på utvikling av sentrale fysiske kvaliteter Fokus på utvikling av aktivitets- / mesringsglede og stabile sosiale relasjoner Felles trening jenter/gutter Samarbeid klubb - skole	Fokus på langsiktig målsetting, langsiktige utviklingsplaner Fokus på utvikling av allsidig rospesifikke ferdigheter og treningsglede. Fokus på samarbeid treningsmiljø – skole Fokus på læring av bred idrettslig kunnskap Samarbeid klubb - skole	Fokus på utvikling av av evne til egenvurdering Fokus på videreutvikling av allsidig rospesifikke ferdigheter og stor treningsvilje. Fokus på samarbeid treningsmiljø – skole Fokus på videreutvikling av bred idrettslig kunnskap	Fokus på utvikling av sjølstendighet/uavhengighet Fokus på utvikling av spesielle ferdigheter Fokus på utvikling av avanserte fysiske kvaliteter og spesifikk kunnskap Fokus på samarbeid treningsmiljø – utdanning/arbeid	Fokus på utvikling av sjølstendighet. Fokus på utvikling av avansert ferdighet Fokus på utvikling av ekstreme kvaliteter og spesifikk totalkunnskap Fokus på samarbeid treningsmiljø – utdanning/arbeid
Medisinsk støtteapparat:	Skole- / fastlege	Skole- / fastlege	Skole- / fastlege / NR legekontakt	NR legekontakt	NR legekontakt / helseteam	NR + OLT legekontakt/helseteam

Tekniske krav	1. – 2. treningsår	3. – 4 treningsår	5. – 6. treningsår	7. – 8. treningsår	9.– 10. treningsår	11.-12.treningsår
Stikkord for roteknisk utvikling, <i>Manøvrering av båter</i> <i>Grovkoordinering deløvelser</i> <i>Grovkoordinering i scullerbåt</i> <i>Grovkoordinering i enåret båt</i> <i>Styring av båter</i> <i>Taklengde og arbeidsektor</i> <i>Arbeidsrytme</i> <i>Finkoordinering i scullerbåt</i> <i>Finkoordinering i enåret båt</i> <i>Automatisering</i> <i>Balanse</i> <i>Kraft/spennings regulering</i> <i>Tilpassning til ytre stress</i>	Manøvrering av single sculler Grovkoordinering i scullerbåter / roergometer / basseng Grunnleggende lagkoordinering i store scullerbåter Balanse i scullerbåter Taklengde og arbeidssektor i scullerbåter /robasseng /ergometer Grunnleggende arbeidsrytme i scullerbåter / robasseng / ergometer	Styring av scullerbåter i ulike farvann / baner Finkoordinering i scullerbåter/robasseng /ergometer Manøvrering av enårede båter (2-/4-) Grovkoordinering i enårede båter (begge sider) Grunnleggende lagkoordinering i enårede båter Balanse enårede båter Taklengde og arbeidssektor i enårede båter	Styring enårede båter i ulike farvann / baner Finkoordinering i enårede båter begge sider Automatisering scullerbåter/robasseng /ergometer Utvikling av ulike oppgaver i sculler lagbåter Kraft / spenningsregulering i scullerbåter	Spesialisering av oppgaver i sculler lagbåter	Spesialisering av oppgaver / båttype i scullerbåter Utvikling av individbaserte tekniske løsninger scullerbåt	Spesialisering av båttype / oppgave sculler båt
Fysiske krav (% verdi)						
Aerob kapasitet <i>Yteevne ved anaerob terskel roergometer</i> <i>Prestasjonstest aerob maks arbeid roergometer</i>	Ingen	3000m løp 40% 15 år: 840" 16 år 780" 2000m C II 40% 15 år: 195 w 16 år: 210 w	5000m C II 45% 17 år: 200 w 18 år: 220 w 2000m C II 30% 17 år: 240 w 18 år: 270 w	5000m C II 45 % U 23 lettvekt: 195 w U 23 tungvekt: 250 w 2000m C II 30 % U 23 lettevt: 240 w U 23 tungvekt: 295 w	5000m C II 45 % Lettvekt: 215 w Tungvekt: 275 w 2000m C II 30% Lettvekt: 260 w Tungvekt: 320 w	15min Gjessing 45 % Lett: 1200 kpm/min Tung: 1530 kpm/min 6 min Gjessing 30 % Lett: 1420 kpm/min Tung: 1770 kpm/min
Anaerob kapasitet <i>Prestasjonstest anaerob kapasitet roergometer</i>	Ingen	60" C II 5% 15 år: 315 w 16 år: 330 w	60" C II 10% 17 år: 390 w 18 år: 430 w	60" C II 10% U 23 lettvekt: 360 w U 23 tungvekt: 450 w	60" C II 10% Lettvekt: 400 w Tungvekt: 490 w	60" C II 10% Lettvekt: 410 w Tungvekt: 500 w
Maksimal styrke <i>Generelle/basis styrke tester</i> <i>1 RM spesifikke styrke tester</i>	Ingen	Heng. kroppshev. 5% Sargeant hopp 5% 15 år: 6 reps / 40 cm 16 år: 8 reps / 45 cm	Liggende rotak 5% Sargeant hopp 5% 17år: k.v.-15% /50cm 18år: k.v -10%/55 cm	Liggende rotak 5% Dype knebøy 5% U23lett:k.v. -10/+15% U23tung:kv -5 /+ 25%	Liggende rotak 5% Dype knebøy 5% Lett: k.v. / + 20 % Tung: k.v. + 5 / 30 %	Liggende rotak 5 % Dype knebøy 5 % Lett: k.v. / + 20 % Tung: k.v. + 5 / 30 %
Utholdende styrke <i>Spesifikk utholdende styrke</i>	Ingen	Kommer til uttrykk i tester på roergometer	Kommer til uttrykk i tester på roergometer	Kommer til uttrykk i tester på roergometer	Kommer til uttrykk i tester på roergometer	Kommer til uttrykk i tester på roergometer
Bevegelighet <i>Testøvelser for sentrale ledd i roing</i>	Ingen	Ankelledd, hofteledd og rygg, felksjonstest 5 %	Ankelledd, hofteledd og rygg, fleksjonstest 5 %	Ankelledd, hofteledd og rygg, fleksjonstest 5 %	Ankelledd, hofteledd og rygg, fleksjonstest 5 %	Ankelledd, hofteledd og rygg, fleksjonstest 5 %

Mentale krav						
Generell ferdigheter <i>Grunnholdninger i forhold til idrettslig aktivitet/trening</i> <i>Grunnleggende individuell og sosial adferd</i>	Skal vise aktivitets- og mestringsglede Skal vise punktlighet Skal vise ærlighet Skal vise høflighet Skal vise positiv sosial adferd	Skal vise treningsglede Skal utvikle konsentrasjonsevne Skal utvikle positivt idrettslig sjølbilde og sjøltillit Skal utvikle identitet som roer Skal utvikle kreativitet	Skal vise utviklings- hunger og stor treningsvilje Skal utvikle evne til å sette langsiktige mål og ta praktiske adferdsvalg i forhold til målsetting Skal utvikle evne til å sette opp og følge arbeidsmål Skal etablere rutiner for mental treningsforberedelse Skal lære visualisering	Skal vise stor trenings- vilje og høg konkurranse motivasjon Skal utvikle evne til å planlegge trenings- uker og perioder Skal utvikle evne til planlegge og forberede gjennomføring av konkurranser Skal utvikle evne til å regulere spenningsnivå	Skal vise ekstrem treningsvilje og ekstrem konkurranse motivasjon Skal utvikle evne til å planlegge og prioritere tidsbruk (24 timers utøver). Skal utvikle evne til indre dialog / tanke- styring Skal utvikle sjølinnsikt Skal utvikle sjølstendighet	Skal vise ekstrem treningsvilje og ekstrem konkurranse motivasjon Skal utvikle evne til å kontrollere ekstremt konkurransstress under varierende ytre betingelser Skal utvikle evne til å sette nye mål etter å ha opplevd å lykkes Skal utvikle uavhengighet
Målsetting og konsekvens						
Spenningsregulering						
Visualisering						
Konsentrasjon						
Konkurranseplaner						
Rospesifikke krav						
Taktiske krav						
<i>Grunnleggende disponeringsevne</i> <i>Spesifikk løpsdisponering</i> <i>Taktiske valg før konkurranser</i> <i>Taktiske valg under konkurranser</i>	Ingen	Lære grunnleggende disponering av 2000m test på roergometer	Lære grunnleggende disponering av 5000m test på roergometer og grunnleggende løps- taktikk på 2000m i scullerbåter	Utvikling av viderekommende løpstaktikk i ulike scullerbåter	Utvikle løpstaktikk i spesialbåttypen	Utvikle repertoar av spesifikk løps- taktikk
Andre prestasjons- fremmende elementer						
<i>Sikkerhet</i> <i>Materiell</i> <i>Hygiene</i> <i>Reglement & bestemmelser</i> <i>Livsstil/rusgifter/antidoping.</i> <i>Ernæring / kosthold</i> <i>Treningsdagbok</i> <i>Treningslære</i> <i>Karriereplanlegging</i>	Prøves i svømme- ferdighet Lære og praktisere sikkerhetsbestem- melser Læres opp i grunnleggende materiell kunnskap og daglig vedlikehold av materiell	Læres opp i livredning Skaffe seg kunnskaper om klubbreglement og regattabestemmelser Lære personlig treningshygiene Lære rigging av båter Ansvar for orden og renhold i klubbhus / treningslokaler	Lære lasting og lossing av båter Lære om trimming av båter og årer Lære enkle reparasjoner Lære om livsstil, rusgifter, antidoping og ernæring/kosthold Føre treningsdagbok	Få fullt ansvar for eget materiell Få kunnskap om viktige elementer innen treningslære Få ansvar for eget kosthold	Prøve ut og tilpasse avansert materiell Ta ansvar for egen total livssituasjon og planlegging av egen idretts- og yrkeskarriere	Få tilgang til topp materiell og ta ansvar for å tilpasse dette til individuelle kvaliteter Utvikle prestasjonsfremmende samarbeid med nødvendige støttespillere

Treningsprogresjon	1. - 2. treningsår	3. - 4. treningsår	5. - 6. treningsår	7. - 8. treningsår	9. -10.treningsår	11.-12. treningsår
<i>Treningsuker pr år</i>	30	40	44	48	50	50
<i>Treningstimer pr år</i>	180	400	700	850	1000	1200
<i>Treningsdager pr uke</i>	3	5	6	7	7	7
<i>Treningsøkter pr uke</i>	3	5	8	10	12	16
<i>Prosent årlig spesifikk trening</i>	45	50	50	55	60	70
<i>Prosent årlig generell trening</i>	55	50	50	45	40	30
<i>Fordeling spesifikk / generell trening i forberedelsessesong</i>	10 / 90	20 / 80	20 / 80	25 / 75	25 / 75	30 / 70
<i>Fordeling spesifikk / generell trening i konkurransesesong</i>	60 / 40	70 / 30	70 / 30	75 / 25	75 / 25	80 / 20
<i>Prosentvis årlig fordeling av trening i de i ulike intensitetssoner</i>	Letzt: 75 Moderat: 20 Hardt: 5	Letzt: 70 Moderat: 25 Hardt: 5	I sone 1: 25 I sone 2: 45 I sone 3: 15 I sone 4: 5 I sone 5: 1.5 I sone 6: 0.5 I sone 7: 5 I sone 8: 1	I sone 1: 35 I sone 2: 35 I sone 3: 15 I sone 4: 5 I sone 5: 1.5 I sone 6: 0.5 I sone 7: 5 I sone 8: 1	I sone 1: 45 I sone 2: 30 I sone 3: 10 I sone 4: 5 I sone 5: 1.5 I sone 6: 0.5 I sone 7: 7 I sone 8: 1	I sone 1: 50 I sone 2: 25 I sone 3: 10 I sone 4: 5 I sone 5: 1.5 I sone 6: 0.5 I sone 7: 7 I sone 8: 1
<i>Årlig fordeling styrketrening: Stabiliserings styrke</i> <i>Generell/basis kraft</i> <i>Løfteteknikk</i> <i>Kraft utholdenhet generell</i> <i>Kraft utholdenhet spesifikk</i> <i>Maksimal kraft generell</i> <i>Maksimal kraft spesifikk</i> <i>Ekspllosiv kraft</i>	Stabilisering: 55% Basis kraft: 40% Løfteteknikk: 5%	Stabilisering: 40% Basis kraft: 30% Løfteteknikk: 10% Gen. kraftuth.: 20%	Stabilisering: 30% Basis kraft: 15% Løfteteknikk: 5% Gen. kraftuth.: 20% Spes. kraftuth.: 18% Gen. makskraft: 10% Ekspllosiv kraft: 2%	Stabilisering: 20% Løfteteknikk: 5% Gen. kraftuth.: 25% Spes. kraftuth.: 25% Gen. makskraft: 10% Spes. makskraft: 13% Ekspllosiv kraft: 2%	Stabilisering: 20% Gen. kraftuth.: 25% Spes. kraftuth.: 25% Gen.maksraft: 15% Spes. makskraft: 13% Ekspllosiv kraft: 2%	Stabilisering: 20% Gen. kraftuth.: 20% Spes. kraftuth.: 30% Gen. makskraft: 10% Spes. makskraft: 18% Ekspllosiv kraft: 2%
<i>Årlig fordeling bevegighetstrening: Generell / basis bevegighet</i> <i>Spesifikk bevegighet</i>	Gen. bevegighet: 70 % Spes. bevegighet: 30%	Gen. bevegighet: 70% Spes. bevegighet: 30%	Gen. bevegighet: 60% Spes. bevegighet: 40%	Gen. bevegighet: 50% Spes. bevegighet: 50%	Gen. bevegighet: 30% Spes. bevegighet: 70%	Gen. bevegighet: 30% Spes. bevegighet: 70%
<i>Årlig fordeling teknisk trening: Grunnleggende tekniske elementer</i> <i>Spesifikke tekniske elementer</i>	Grunnelementer: 80% Spes. elementer: 20%	Grunnelementer: 70% Spes. elementer: 30%	Grunnelementer: 40% Spes. elementer: 60%	Grunnelementer: 30% Spes. elementer: 70%	Grunnelementer: 20% Spes. elementer: 80%	Grunnelementer: 20% Spes. elementer: 80%

<p>Årlig fordeling taktisk trening: Grunnlegende taktiske elementer Spesifikke taktiske elementer</p>		<p>Grunnelementer: 100%</p>	<p>Grunnelementer: 70% Spes. elementer: 30%</p>	<p>Grunnelementer: 30% Spes. elementer: 70%</p>	<p>Grunnelementer: 10% Spes. elementer: 90%</p>	<p>Grunnelementer: 10% Spes. elementer: 90%</p>
<p>Årlige hovedelementer i treningsplan for utvikling av mentale ferdigheter</p> <p>Grunnholdninger Sentrale adferdstrekk</p> <p>Målsetting og konsekvens</p> <p>Spenningsregulering</p> <p>Visualisering</p> <p>Konsentrasjon</p> <p>Konkurransplaner</p> <p>Rospesifikke forhold</p>	<p>Oppmuntre til, legge til rette for og forsterke høyt aktivitetsnivå og utprøving av ferdighetsnivå</p> <p>Punktlighet, ærlighet, høflighet og positiv sosial adferd: Forsterking ved adferd i samsvar med krav, sanksjoner ved adferd som representerer brudd på krav.</p>	<p>Oppmuntre til og forsterke stor treningsiver</p> <p>Konsentrasjons-øvinger Underbygge og forsterke positivt idrettslig sjølbilde Gi rom for og forsterke identitetsutvikling som roer Legg inn utøverstyrte aktiviteter som grunnlag for utvikling av kreativitet</p>	<p>Forsterke vilje til utvikling</p> <p>Arbeide med evne til langsiktig målsetting og praktiske arbeidsmål Adferdsvalg i forhold til mål Mental treningsforberedelse Visualisering</p>	<p>Sette krav til stor treningsvilje og forsterke høg konkurransemotivasjon</p> <p>Arbeide med evne til uke- og periodeplanlegging Mentale konkurranseforberedelser Regulere spenningsnivå</p>	<p>Sette krav til og forsterke ekstrem treningsvilje og konkurransemotivasjon</p> <p>Utvikle egenskaper som 24 timers utøver Indre dialog / tankestyring Sette krav til og forsterke sjølinnsikt og gi rom for utvikling av sjølstendighet</p>	<p>Vedlikeholde og videreutvikle ekstrem treningsvilje og konkurransemotivasjon</p> <p>Arbeide med evne til å kontrollere ekstremt konkurransestress Arbeid med evne til refokusering etter suksess Gi rom for utvikling av uavhengighet</p>
Testsystem						
<p>Uker for generelle/basis tester</p> <p>Uker for spesifikke tester</p> <p>Testbatteri: Generelle/basis tester Spesifikke tester</p> <p>Rankingsystem: Generelle/basis tester og spesifikke tester</p>		<p>02, 11 og 44</p> <p>02, 11, 21 og 44</p> <p>Generelle tester: 3000m løp, kroppsheving, sargeant, fleksjon ankel, hofte og ryggstøyle Spesifikke tester: 2000m og 60 sek Concept II roergometer</p> <p>Ranking 02, 11 og 44</p>	<p>02, 11 og 44</p> <p>02, 11, 17, 21 og 44</p> <p>Generelle tester: 1RM liggende rotak , sargeant, fleksjon ankel, hofte og ryggstøyle Spesifikke tester: 5000m, 2000m, 60'' C II roergometer og småbåttester langdistanse</p> <p>Ranking 02, 11 og 44</p>	<p>02, 11 og 44</p> <p>02, 11, 17, 21, 42 og 44</p> <p>Generelle tester: 1RM liggende rotak & dype knebøy, fleksjon ankel, hofte og ryggstøyle Spesifikke tester: 5000m, 2000m, 60'' C II roergometer og småbåttester langdistanse</p> <p>Ranking 02, 11 og 44</p>	<p>02, 11 og 44</p> <p>02, 11, 17, 21, 42 og 44</p> <p>Generelle tester: 1RM liggende rotak & dype knebøy, fleksjon ankel, hofte og ryggstøyle Spesifikke tester: 5000m, 2000m, 60'' C II roergometer og småbåttester langdistanse</p> <p>Ranking 02, 11 og 44</p>	<p>Tester tilpasses sesongplan og søkes samordnet med NR testopplegg + egne tester høydetrening Generelle tester: 1RM liggende rotak & dype knebøy, fleksjon ankel, hofte og ryggstøyle Spesifikke tetser: Laktatprofil, 15', 6' Gjessing, 60'' CII roergometer & småbåttester langdistanse</p>

Aktuelt fagstoff						
<p><i>Nybegynner opplæring</i> <i>Utvikling av teknisk ferdighet</i> <i>Utvikling av fysiske kvaliteter</i> <i>Utvikling av mentale forhold</i> <i>Materiell-lære</i> <i>Trenerrollene</i> <i>Konkurransesmodeller</i> <i>Kosthold og ernæring</i> <i>Antidoping</i> <i>Sikkerhet og førstehjelp</i> <i>Lov og reglement</i> <i>Historikk</i> <i>Fagstoff kilder</i></p>	<p>NR hefter: ”Nybegynner opplæring i roing” ”Trenerrollene” ”Allsidige konkurranseformer for yngre roere” ”Sikkerhetsbrosjyren” ”Roing som idrett” NR plakat: ”Scullerteknikk” NR videoer: ”Nybegynnerprogresjonen” ”Stabiliserings og styrkeøvelser” NIF/NOK nettside: www.olympiatoppen ”basistrening”</p>	<p>NR hefter: ”Utvikling av tekniske ferdigheter i roing” ”Utvikling av fysiske kvaliteter i roing” ”Trenerrollene” ”Sikkerhetsbrosjyren” ”Drukning og gjenoppliving” ”Pass på ryggen” ”Regattahåndboken” ”Lov og regatta-reglement” ”Roing som idrett” ”Alle mann klar ? Ro !” NR plakater: ”Scullerteknikk” ”Roteknikk” NR video: ”Scullerteknikk og roteknikk” ”Løfteteknikk og styrketrening”: Concept II video: ”Roteknikk på roergometer”</p>	<p>NR hefter: ”Utvikling av tekniske ferdigheter i roing” ”Utvikling av fysiske kvaliteter i roing” ”Utvikling av mentale egenskaper” ”Oversikt over resultater fra fysiske tester blant norske juniorroere 1989 – 2003” ”Trenerrollene” ”Regattahåndboken” ”Lov og regatta-regelement” ”Alle mann klar ? Ro !” NIF/NOK hefter: ”Prester bedre med riktig kost” ”Doping” ”Utøverhåndboken” NR plakater: ”Scullerteknikk” ”Roteknikk” NR video: ”Scullerteknikk og roteknikk” ”Løfteteknikk og styrketrening” ”Rotrening”</p>	<p>NR hefter: ”Utvikling av tekniske ferdigheter i roing” ”Utvikling av fysiske kvaliteter i roing” ”Mekaniske forhold ved roing” ”Utvikling av mentale egenskaper” ”Trener- aktivundersøkelsen 1970-2000” C. Helle: ”Overskudd – kokebok for deg som trener” NIF/NOK: ”Utøverhåndboken” NR video: ”Scullerteknikk og roteknikk” FISA video/DVD: ”Finaler VM & OL”</p>	<p>Benytt kilder: Olympiatoppen: ”Fagstoff om toppidrett” www.olympiatoppen NR: litteraturliste FISA: video/DVD world.rowing.com med linker til ulike nettstedet for roing</p>	<p>Benytt kilder: Olympiatoppen: ”Fagstoff om toppidrett” www.olympiatoppen NR: litteraturliste FISA: video/DVD world.rowing.com med linker til ulike nettsteder for roing</p>